

---

This is the **published version** of the bachelor thesis:

García Solà, Maria; Torregrosa, Miquel, dir. Estudis o competeixes? Combina-  
ho amb la carrera dual. 2017. 31 pag. (954 Grau en Psicologia)

---

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/190852>

under the terms of the  license

---

# ESTUDIES O COMPETEIXES? COMBINA-HO AMB LA CARRERA DUAL

---

Treball de final de Grau

---

Marina García Solà  
1359642

Grau en Psicologia  
Curs 2016-17

Dirigit: Miquel Torregrossa Álvarez

# Estudies o competeixes? Combina-ho amb la Carrera Dual

Marina García-Solà  
Universitat Autònoma de Barcelona

## Resum:

Cada vegada són més els esportistes que opten per combinar la seva carrera esportiva amb els estudis postobligatoris i/o formació professional. La finalitat d'aquest treball és examinar aquelles competències necessàries per assolir una carrera dual amb èxit. S'ha comptat amb la col·laboració de 260 esportistes catalans, estudiants des de l'ESO fins a postgrau o màster. Mitjançant un qüestionari via Internet, s'ha obtingut la importància i possessió de 38 competències, així com l'experiència i l'ús d'aquestes en la gestió de diferents escenaris que han d'afrontar per compaginar estudis i esport. L'anàlisi ha estat fonamentalment quantitatiu, basant-nos en proves de comparació de mitjanes i d'anàlisi de la variància. Els resultats mostren diferències en la possessió i importància de les competències (sent sempre superior la mitjana d'importància). Així mateix, s'han trobat diferències significatives en la possessió d'aquestes en funció del gènere. Referent als escenaris, les competències més importants en cada un d'ells, són diferents segons la situació o context, tot i que n'hi ha alguna de coincident. Es conclou, que a partir de conèixer la diferència entre possessió i importància, podem determinar quines competències convé treballar de manera prioritària amb els esportistes que segueixen una carrera dual.

**Paraules clau:** *carrera dual, maneig carrera dual, competències, transició, carrera esportiva, esportistes-estudiant.*

## Abstract:

Increasingly number of athletes have decided to combine their sport career with compulsory studies or some other kind of professional education. The purpose of this study is to examine those competences that are necessary to achieve a successful dual career. The study involved the collaboration of 260 athletes that are studying ESO, a postgraduate program or a Master degree. By using an Internet questionnaire, the importance and the possession of 38 competences, their experiences and use in the management of different scenarios that they must deal with to combine studies and sport, have been obtained. The analysis has been essentially quantitative, based on t-test and ANOVA. The results of the study show differences in the possession and importance of the competences, always revealing a higher average level falling on importance. Significant differences on the possession of the competences have also been observed depending on gender. The most important competences in each scenario vary according to its situation or context with sporadic coincidences. In conclusion, knowing the differences between possession and importance, it is possible to determine which competences have to be trained by the athletes who take a dual career with utmost priority.

**Key Words:** *dual career, dual career management, competences, transition, athletic career, sport, studies, student-athlete.*

## Introducció

És habitual que algunes persones vinculades a l'esport (e.g., entrenadors, familiars d'esportistes o aficionats) pensin que per ser un bon esportista o tenir una carrera esportiva exitosa, tan sols t'has de

focalitzar en entrenar i competir. Moltes vegades, a determinades edats, sorgeix el dubte de si s'ha de seguir estudiant o deixar-ho per la competició, això posa de manifest la importància de la disjunció "o" del títol, com si competir impliqués no poder compaginar-ho amb els estudis o viceversa. Ara bé, aquesta tònica ha anat canviant en els darrers anys. Pel que fa al camp d'estudi de les Carreres Duals (CD) hi ha hagut un nombre creixent d'investigacions, el que comporta que actualment hi hagi bastanta informació sobre aquestes. Al moment actual, comença a ser més habitual i correcte formular la següent pregunta: estudies i competeixes?, perquè s'ha vist que aquests dos àmbits poden complementar-se. Segons els experts que han treballat en el projecte en el qual es basa aquest treball; *Gold in Education and Elite Sport* (2016), destaquen que és important que la combinació de la carrera esportiva al llarg de l'educació secundària i superior sigui de qualitat, ja que aquesta tindrà un impacte, no únicament en el seu desenvolupament esportiu i acadèmic, sinó també en el seu desenvolupament professional-vocacional, tant durant com després de la seva carrera esportiva (Wylleman, De Brandt, i Defruyt, 2017). Més enllà d'aquest projecte a nivell europeu, no hi ha un nombre elevat d'estudis i/o informació referent a les carreres duals en relació amb les competències dels esportistes que són necessàries per fer-hi front amb èxit. Malgrat això, sí que s'han investigat molt les característiques psicològiques que han d'assolir els esportistes a nivells elevats de competició.

Pel que fa a la **Carrera Dual**, Stambulova i Wylleman (2015), la defineixen com "la carrera enfocada tant a l'esport com als estudis o la feina" (p.1). D'aquesta manera, alguns autors en l'actualitat emfatitzen el repte que representa combinar una carrera esportiva amb estudis o feina (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012). És així, perquè aquesta encara segueix sent font de preocupació per la majoria dels atletes d'alt rendiment (Ryba, Stambulova, Ronkainen, Bundgaard i Selänne, 2014), ja que tot i les facilitats que se'ls proporciona, aquestes no són suficients. Convé destacar que malgrat que per a molts suposi un repte, un dels objectius d'aquestes carreres duals és eliminar situacions on un atleta talentós és forçat a triar entre l'esport i l'educació o la feina. Tanmateix, no tots els esportistes d'alt rendiment opten per combinar la seva carrera amb estudiar o la feina, sinó que s'ha vist que hi ha tres tipus de trajectòria en l'esport: *lineal* (focalitzat únicament en la carrera esportiva), *convergent* (es prioritza l'esport, però es compatibilitza amb estudis o feina) i en *paral·lel* (carrera esportiva i estudis estan gairebé equilibrats pel que fa a prioritat). En el cas de les carreres duals el punt de mira recau sobre la *convergent* i la *paral·lela* (Pallarés, Azócar, Torregrosa, Selva, i Ramis, 2011; Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar, i Selva, 2015).

A l'hora de parlar de Carreres Duals, no es poden deixar de banda que aquestes estan inserides dins de les diferents etapes que viu l'esportista al llarg de la seva carrera, per tant, és interessant parlar de les *transicions*. Nancy Schlossberg (1981) defineix el terme de **transició** com "esdeveniment o no

esdeveniment que resulta del canvi en l'assumpció d'un mateix o el món que l'envolta, i que requereix el canvi corresponent en els comportaments i relacions" (p.5). D'aquestes n'hi ha de **normatives**, que són previsible, es produeixen de forma inevitable (per norma) i són més fàcils d'acceptar i, de **no normatives**, que són involuntàries i resulten d'un imprevist important que té lloc en l'individu (Debois, Ledon, i Wylleman, 2015; Torregrosa, Chamorro, i Ramis, 2016). És important destacar que les transicions viscudes durant les etapes esportives, estan associades a molts altres dominis del desenvolupament de l'atleta, per exemple, a nivell psicològic, psicosocial i acadèmic vocacional, on també tenen lloc un conjunt de transicions (Wylleman, Alfermann i Lavalée, 2004). Per tant, és recomanable adoptar una perspectiva holística en la recerca (Stambulova i Wylleman, 2015).

Els esportistes d'elit, com totes les persones, al llarg de la seva carrera esportiva han d'afrontar diferents transicions i/o situacions complicades i la resolució d'aquestes dependrà, en gran part, de les competències que tinguin. Aquestes competències poden desenvolupar-se tant en la pràctica esportiva com també en altres àmbits de la vida. És interessant destacar que s'han trobat indicis sobre els beneficis que tindria la influència d'una carrera acadèmica/laboral en el desenvolupament de l'activitat esportiva (Torregrosa et al., 2016). Focalitzar-se en altres aspectes no esportius, a part de rebaixar tensions relacionades amb la pressió de la competició, fa que es vegin les coses amb més perspectiva. A més, poden aprendre's noves habilitats i competències gràcies a altres activitats com l'acadèmica o laboral, que al mateix temps poden ser aprofitades en la vida esportiva. Així mateix, l'estimulació intel·lectual acompanyada amb el desafiament físic fa que es mantingui el compromís i l'interès a llarg termini. Finalment, també s'han atribuït molts beneficis al fet de compaginar estudis amb carreres esportives d'alt rendiment, sobretot pel que fa al final d'aquesta etapa esportiva, durant la retirada. Per exemple, fa que no apareguin sentiments de frustració, per haver-se dedicat única i exclusivament a la vida esportiva, de fet fa que aquestes persones es sentin més segures perquè s'han preparat pel futur i en particular per la carrera postesportiva (Aquilina, 2013).

Si bé és cert que l'enfocament de les competències inicialment va ser atribuït més al món laboral, ara aquestes poden ser emprades en altres camps i àmbits i enfocaments més holístics, com podria ser el món de l'esport (Sebastiani, 2011). Contextualitzant, les **competències** són més que tenir coneixements i destreses. En aquestes hi està involucrada l'habilitat de fer front a les demandes complexes, recolzant-se en i mobilitzant recursos psicosocials (incloent-hi destreses i actituds) en un context en particular (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, 2005). Algunes característiques de les competències són les següents. En primer lloc, que integren i combinen coneixements, estratègies, procediments i actituds. Amb això es ve a dir que les competències són repertoris que estan influenciats per molts elements combinats i integrats. En segon lloc, exigeixen una posada en acció, és a dir, ser competent suposa saber actuar i aplicar el teu coneixement, destreses i

recursos segons les necessitats de la situació. En tercer lloc, aquestes competències s'aprenen i es milloren amb la pràctica i l'experiència, per això és molt important el fet de treballar amb l'esportista aquelles competències que hauria de tenir i no té, per així potenciar-les. Per últim, les competències s'han de contextualitzar, és a dir, no es poden separar de les condicions específiques de les situacions amb les que l'esportista ha de fer front (Sebastiani, 2011).

Tot seguit, hi ha nombroses investigacions que han tractat de descriure les competències, coneixements i característiques psicològiques de les quals disposen els esportistes professionals. En alguns estudis s'ha vist com aquests destaquen per sobre la resta de persones en certs aspectes com per exemple, en coneixement procedimental i habilitats perceptives. A més d'això, la recerca suggereix que els atletes tenen un rang de característiques psicològiques que inclouen el següent: habilitat de combatre l'ansietat i els obstacles, solen tenir un alt grau d'autoconfiança, competitivitat, molta motivació intrínseca, l'habilitat de no parar atenció a les distraccions i d'establir i assolir objectius (Gould, Dieffenbach i Moffett, 2002). S'ha de tenir en compte, que per arribar a l'elit, cal que les persones siguin perseverants, compromeses, determinants i amb l'habilitat de persistir davant les dificultats i distraccions. En altres paraules, les competències psicosocials centrals en joves amb èxit semblen ser: *la disciplina, el compromís, la resiliència i el suport social* (Holt i Dunn, 2004).

Si bé és cert que hi ha competències que poden ser transferibles a diferents situacions, cal tenir en compte que algunes d'elles seran més específiques en funció del tipus de trajectòria que segueixin els esportistes, o en funció de les diferents situacions socials en que estiguin immersos. Per exemple, els esportistes que combinen l'esport d'alt rendiment amb els estudis, tindran competències en comú amb un esportista que tan sols es centra en la carrera esportiva. Malgrat això, poden ser de gran importància aquelles competències diferents i més específiques que, fins aquest moment, no són tant conegudes. Per tant i tenint en compte aquest últim fet, en aquest treball ens proposem l'objectiu d'examinar les competències necessàries per combinar els estudis i l'esport d'alt rendiment. Amb l'assoliment d'aquest, es pretén conèixer aquestes últimes competències de les quals parlàvem, les menys conegudes. Per tal que així, en un futur, com s'ha vist que aquestes poden entrenar-se i desenvolupar-se, la idea és potenciar aquelles que són importants i els manquen als esportistes amb trajectòries paral·leles o convergents a l'hora d'afrontar certes situacions.

Abans de continuar amb la metodologia que s'ha seguit en l'estudi presentem un quadre resum del procediment que s'ha dut a terme per l'actualització bibliogràfica, així com els criteris d'inclusió i exclusió dels articles (Figura 1).

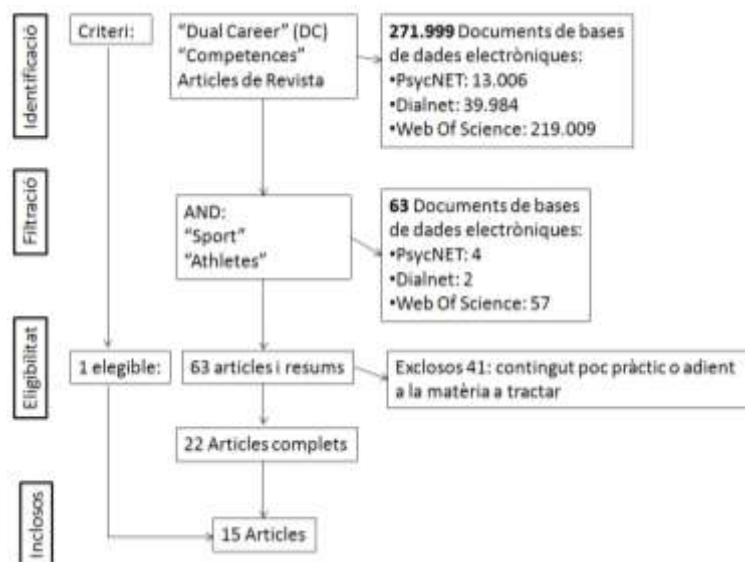


Figura 1: Resum actualització bibliogràfica.

## Mètode, anàlisi i tractament de la informació

### Obtenció de la informació

Les dades d'aquest estudi són una part de les que s'han obtingut arran del projecte *"Gold in Education and Elite Sport"* (GEES) que s'ha dut a terme a nivell Europeu. Aquestes s'han obtingut mitjançant un qüestionari online de competències requerides per esportistes amb carreres duals. Al tractar-se d'unes dades que no ens pertanyen directament, les hem tractat amb respecte i cura, ja que malgrat se'ns ha donat autorització per emprar-les, poden contenir informació privada i confidencial.

### Participants

Les dades provenen d'un grup d'esportistes catalans. Aquesta mostra és d'un total de 265 esportistes (260 complet), dels quals hi ha 131 dones (49.6% mostra) i 129 homes (50.4% mostra). El rang d'edat dels participants és d'entre 15 – 25 anys, sent la mitjana 17.59 i amb una desviació estàndard del 2.31. De la mostra, un 57.3% (149) competeixen en esports individuals i el 42.7% (111) en esports d'equip. A més, la majoria d'ells (170, o el 65.4%) viuen amb els seus pares, 29.6% (77) en una residència i només el 5% (13) viuen en altres condicions com seria, per exemple, en el seu propi pis. Per acabar, dir que la majoria d'ells practiquen esports Olímpics, 230 (88.5%) als d'estiu, un 4.6% (12) als d'hivern, 2 (0.8%) d'ells als paralímpics d'estiu. Un 6.2%, el que serien 17 esportistes, practiquen un esport no olímpic. El nivell educatiu d'aquests, no està repartit per igual entre ESO (32.7%; 85 esportistes), Batxillerat (49.6%; 129 esportistes), Cicles formatius de Grau Superior (2.3%; 6 esportistes), Estudis Universitaris de Grau (13.8%; 36 esportistes) i Estudis de Postgrau o Màster (1.5%; 4 esportistes).

Tots els participants han estat d'acord en participar en la investigació i se n'ha obtingut el *consentiment informat*. Tot i aquest, els esportistes que ho han desitjat, en qualsevol moment han pogut interrompre la seva participació (Article 34º i 35º Codi Deontològic; Colegio Oficial de Psicólogos, 2014). A més, se n'ha garantit la *confidencialitat*, ja que el nom dels participants no s'ha fet públic en cap moment. Així mateix, com diu l'article 37º del codi deontològic la investigació s'ha fet amb respecte a la dignitat de les persones, a les seves creences i intimitats i, només es recollirà la informació estrictament necessària per la investigació i sempre amb l'autorització del participant (article 19º; COP, 2014). Tanmateix, el protocol de la investigació duta a terme ha passat per la *comissió ètica de la universitat*, la qual garanteix que els procediments que s'han dut a terme en aquest estudi siguin èticament vàlids en compliment de la legislació vigent.

### **Instruments**

L'instrument que s'ha emprat per fer la recollida de dades, es tracta d'un qüestionari que avalua les competències de la Carrera Dual, que han contestat els esportistes amb CD, via Internet a través de "LimeSurvey". Aquest és producte del projecte GEES. L'estructura del qual està dividida en tres parts principals; en la primera d'elles es pregunta per les dades censals, en la segona part, les preguntes estan relacionades amb les competències a nivell general. Per últim, la darrera part del qüestionari fa referència als escenaris i també a les competències necessàries per afrontar-los.

#### *Competències:*

El qüestionari té un total de 38 competències, provinents de la literatura i l'aportació d'experts (Veure Annex 1). És en aquest apartat de competències, on es demana informació referent a la percepció d'importància i possessió d'aquestes. És a dir, la informació es recull en dos sentits i gràcies a una escala likert de 5 punts, contestant a dues preguntes principals: a) Quina importància té per a tu cada una d'aquestes competències per tal de combinar, amb èxit, els estudis i l'esport? (1-no important fins a 5- molt important), i b) fins a quin punt posseeixes cada competència? (1-molt pobre fins a 5-molt bona).

#### *Escenaris:*

L'instrument del qual partim, engloba un total de 7 escenaris, provinents de l'aportació dels experts (Veure Annex 2). Aquests fan referència a diferents situacions per les quals sol passar un esportista amb una carrera dual i per les quals ha de posseir una sèrie de competències per fer-hi front amb èxit. És a dir, aporta informació de quines situacions de les 7 plantejades ha viscut l'esportista, com les ha gestionat, així mateix quines competències pensa que són les més importants i quin el seu ús. D'entre tots aquests escenaris, hem triat analitzar-ne tres, per a identificar-ne les competències claus pel millor desenvolupament de la carrera dual. Un d'ells, és l'escenari que fa referència a la planificació



futura, relacionada amb la tria del millor pla d'estudis i prendre la millor decisió de quins estudis fer, integrant-ho amb l'esport. L'altre, seria el de prendre la decisió de marxar de casa, deixant a la teva família, per anar a estudiar o entrenar fora, que comporta dur a terme una adaptació a un nou ambient social i disposar de menor suport familiar. Per últim, aquell escenari que tracta el balanç entre la carrera dual i la vida social, ja que la combinació d'estudis i esport suposa un repte per a mantenir i/o tenir una vida social àmplia fora de l'àmbit esportiu. En aquest cas, a diferència de les competències generals, els esportistes no avaluen totes les competències per a tots els escenaris, sinó que per a cada un d'ells, seleccionen aquelles 5 que consideren més importants.

### **Procediment**

El procediment que s'ha seguit per a la generació dels instruments ha estat el següent:

1. Reunió d'experts europeus per fer una primera versió dels instruments en anglès. Definició de les competències i els escenaris.
2. Generació d'instruments per part de l'equip científic coordinador (belga).
3. Revisió de la versió anglesa dels instruments per part de l'equip anglès (UK).
4. Distribució dels instruments en versió anglesa i revisats, als socis de cada país i traducció als diferents idiomes.
  - i. Traducció a: Català, Castellà, Francès, Flamenc, Eslovac, Italià, Polonès, Suec, Danès i Neerlandès.
5. Retorn dels instruments traduïts a l'equip coordinador. Elaboració d'una enquesta amb tantes versions com idiomes.

El procediment que s'ha seguit per l'administració de l'instrument ha estat el següent:

1. Estimació de la població i de la mostra necessària per ser representativa.
2. Administració del qüestionari de dues maneres.
  - i. Esportistes que cursen secundària (INS Joaquim Blume i CAR). Responen el qüestionari a les mateixes aules d'informàtica dels centres (online).
  - ii. Esportistes cursant estudis superiors (universitaris). S'envia l'enllaç del qüestionari per correu i el responen (online).

### **Anàlisi de les dades**

El procediment per tractar-les és mitjançant una metodologia quantitativa. És així degut a que la tècnica d'obtenció de les dades ha estat un qüestionari i és una bona forma d'extreure'n la informació. A més, és necessari per dur a terme l'anàlisi de la informació obtinguda a partir de molts participants,

amb la intenció de que els resultats puguin ser generalitzables a una població major amb les característiques similars a les de la mostra (Hernandez, Fernandez i Baptista, 2006).

L'anàlisi i gestió de les dades s'ha dut a terme mitjançant el programari SPSS. Les puntuacions mitjanes de la percepció dels atletes de la importància, possessió de les competències i necessitat de desenvolupament s'han calculat a partir dels descriptius estadístics. Destacar que la necessitat de desenvolupament ha estat inferida a partir de la magnitud de la diferència entre importància i possessió percebuda pels esportistes (paired t-test). En el cas dels escenaris, s'han reportat les mitjanes per la gestió dels escenaris, així com de la percepció d'importància de les competències, a partir dels descriptius estadístics. Així mateix, han estat necessàries proves-t de comparació de mitjanes, per a veure l'efecte en els perfils de competències de diferents variables com el gènere i el tipus d'esport (tant en els escenaris com a les competències generals). Després, s'ha dut a terme ANOVA's per examinar també diferències en funció de variables com la situació social, el nivell educatiu i el nivell de competició. Per últim, s'ha citat la mida dels efectes a partir de la D de Cohen (d), així com també de la Eta quadrat ( $\eta^2$ ).

## Resultats

### *Competències generals.*

A partir del qüestionari, hem pogut extreure'n els perfils per aquelles competències que són més importants i posseïdes, així com les que ho són menys (Taula 1). A part de l'obtenció dels perfils, s'ha dut a terme un seguit d'anàlisi per veure si dintre d'aquests perfils d'importància i possessió hi ha diferències significatives en funció de diferents variables. Malgrat que hem trobat alguna diferència significativa en importància, centrem més els resultats en la possessió.

Pel que fa a la diferència en la **importància** de les competències en funció de si competeixen en esports individuals o d'equip, a través de la prova-t de mitjanes, veiem com tan sols n'hi ha una. Es tracta de la competència "*Habilitat per viure de forma independent amb habilitats quotidianes competents*", on els esportistes que competeixen en esports de grup, pensen que és més important ( $M=4.30$ ), sent aquesta diferència significativa ( $t=-2.367$ ,  $p=.019$  i  $d=0.31$ ), respecte els esportistes que competeixen en esports individuals ( $M=4.04$ ). Pel que fa a les diferències en funció del gènere, d'entre les 10 competències valorades en grau d'importància, n'hi ha dues de significatives. De les considerades importants, la diferència significativa es troba en *assertivitat (tenir confiança amb un mateix i actuar amb confiança)* ( $t=2.342$ ,  $p=.020$  i  $d=0.303$ ), ja que és valorada de forma significativa com a més important per les dones ( $M=4.80$ ) que pels homes ( $M=4.64$ ). D'entre les competències

considerades com a menys importants, trobem que tan sols n'hi ha una amb una diferència significativa ( $t=-2.150$ ,  $p=.033$  i  $d=0.28$ ). Els homes ( $M= 4.31$ ) pensen que és més important *tenir una bona visió d'on vols arribar o fer al final de la carrera dual*, que les dones ( $M= 4.10$ ). Tanmateix, no s'ha trobat diferències en funció de la situació social a partir de l'ANOVA realitzat. Millor dit, en algunes competències sí que hi ha diferències significatives, però no entre aquelles que tenim en compte per estar incloses en el perfil d'importància. Donat a que fins ara, pel que fa a la importància de les competències no s'han trobat nombroses diferències, centrem l'anàlisi en la possessió.

**Taula 1: Perfils percepció d'importància, possessió i necessitat de desenvolupament de les competències dels esportistes amb Carrera Dual**

		Importància		Possessió		Dife- rència M	t	p	Cohen's D
		M	SD	M	SD				
Competències més importants	<i>Assertivitat (tenir confiança amb un mateix i actuar amb confiança)</i>	4.72	0.53	3.27	1.06	1.453	19.565	<.001	1.73
	<i>Habilitat per fer front a l'estrès dels estudis i l'esport</i>	4.70	0.53	3.22	1.06	1.481	19.877	<.001	1.77
	<b>Disposició per fer sacrificis i tries per tenir èxit en l'esport i estudis</b>	4.70	0.56	3.93	0.86	0.771	13.431	<.001	1.06
	Creure en un mateix i l'habilitat per vèncer reptes en estudis i l'esport	4.65	0.58	3.52	0.98	1.135	16.504	<.001	1.40
	Dedicació per assolir l'èxit tant en l'esport com en els estudis	4.63	0.66	3.57	0.75	1.061	19.593	<.001	1.50
Competències menys importants	Ser curiós i explorar plans de carrera més enllà de l'esport	3.85	0.93	3.30	1.02	0.551	9.112	<.001	0.56
	Habilitat de negociar (a fi de defensar els propis interessos)	4.14	0.84	3.53	0.94	0.605	9.203	<.001	0.68
	Habilitat per viure independent amb bones habilitats quotidianes	4.15	0.87	3.69	1.04	0.465	6.299	<.001	0.480
	Habilitat per fer contactes socials amb iguals en els estudis i esport	4.17	0.76	3.90	0.86	0.272	4.305	<.001	0.33
	Visió d'on vols arribar o fer al final de la teva carrera dual	4.20	0.76	3.29	0.99	0.91	14.125	<.001	1.03
Competències més posseïdes	Habilitat per mantenir les relacions amb persones importants	4.53	0.66	4.06	0.86	0.469	8.661	<.001	0.61
	Entusiasme per escoltar i aprendre dels altres i pròpies experiències	4.41	0.73	3.93	0.80	0.480	8.279	<.001	0.63
	<b>Disposició per fer sacrificis i tries per tenir èxit en l'esport i estudis</b>	4.70	0.56	3.93	0.86	0.771	13.431	<.001	1.06
	Habilitat per fer contactes socials amb iguals en els estudis i esport	4.17	0.76	3.90	0.86	0.272	4.305	<.001	0.33
	Habilitat per resoldre conflictes	4.29	0.76	3.84	0.83	0.457	7.364	<.001	0.57
Competències menys posseïdes	Habilitat per focalitzar-se en l'aquí i ara, sense distraccions	4.31	0.77	3.11	0.94	1.197	17.154	<.001	1.40
	Habilitat per regular les emocions en diferents situacions	4.34	0.73	3.20	0.96	1.139	15.107	<.001	1.34
	<i>Habilitat per fer front a l'estrès dels estudis i l'esport</i>	4.70	0.53	3.22	1.06	1.481	19.877	<.001	1.77
	<i>Assertivitat (tenir confiança amb un mateix i actuar amb confiança)</i>	4.72	0.53	3.27	1.06	1.453	19.565	<.001	1.73
	Estar preparat per plans inesperats i tenir-ne d'alternatius	4.29	0.79	3.28	0.99	1.008	14.619	<.001	1.13

*Nota:* les competències en **negreta** són aquelles que coincideixen tant en les competències més importants com a les més posseïdes. Les competències en *cursiva* són aquelles que són considerades importants, però són poc posseïdes.

En el cas de la **possessió**, ens centrem a analitzar-la en funció del nivell educatiu i del gènere, donat a que no s'han trobat diferències en funció de les altres variables. És en funció d'aquesta última, el gènere, on s'han trobat el major nombre de diferències significatives (Taula 2). La majoria és donen en aquelles competències menys posseïdes pels esportistes. La diferència més gran és en la competència *d'assertivitat* ( $t=-3.729$  i  $p<.001$ ), on els homes puntuen en majors nivells d'aquesta ( $M=3.52$ ) que les dones ( $M=3.02$ ). Seguidament a aquesta, els homes ( $M=3.41$ ) són significativament ( $t=-3.421$  i  $p=.001$ ) més *hàbils a l'hora de regular les emocions en diferents situacions* que en el cas de les dones ( $M=3.00$ ). En aquest mateix sentit, trobem que, de nou, els homes estan més *preparats a l'hora d'enfrontar-se a situacions inesperades (tenint plans alternatius)* ( $t=-2.661$  i  $p=.008$ , amb  $M=3.45$ ) i són més hàbils per afrontar l'estrés ( $t=-2.157$  i  $p=.032$ , amb  $M=3.36$ ), que les dones ( $M=3.11$  i  $M=3.07$ , respectivament). Malgrat això, també hi ha una diferència d'entre les competències més posseïdes, en aquest cas, les dones ( $M=4.06$ ) estan més *disposades a fer sacrificis i prendre decisions per tenir èxit en la carrera dual* ( $t=2.416$  i  $p=0.016$ ), que els homes ( $M=3.79$ ). Resumidament, els homes tindrien més assolides, de forma significativa, la majoria d'aquelles competències que pel conjunt d'esportistes es consideren menys posseïdes. En el cas de les dones, tindrien assolida de manera significativa, una d'aquelles competències globalment considerada com a més posseïda per la majoria dels esportistes.

**Taula 2: Diferència en la possessió de les competències en funció del gènere.**

Competències més posseïdes	Dona		Home		t	p	Cohen's D
	M	SD	M	SD			
Habilitat per mantenir les relacions amb persones importants	4.07	0.85	4.04	0.88	0.293	.770	
Entusiasme per escoltar i aprendre dels altres i les pròpies experiències passades	3.98	0.77	3.88	0.82	0.896	.371	
<b>Disposició a fer sacrificis i fer tries per tenir èxit en l'esport i estudis</b>	4.06	0.83	3.79	0.88	2.416	.016	0.33
Habilitat per fer contactes socials amb iguals en els estudis i l'esport	3.93	0.89	3.88	0.8	0.453	.651	
Habilitat per resoldre conflictes	3.83	0.84	3.84	0.83	-0.141	.888	
Competències menys posseïdes	Dona		Home		t	p	Cohen's D
	M	SD	M	SD			
Habilitat per focalitzar-se en l'aquí i ara, sense distraccions	3.12	0.89	3.10	0.99	0.189	.850	
<b>Habilitat per regular les emocions en diferents situacions</b>	3.00	0.9	3.41	0.96	-3.421	.001	0.43
<b>Habilitat per fer front a l'estrés en l'esport i els estudis</b>	3.07	1.04	3.36	1.06	-2.157	.032	0.28
<b>Assertivitat (tenir confiança amb un mateix i actuar amb confiança)</b>	3.02	1.09	3.52	0.98	-3.729	<.001	0.48
<b>Estar preparat per plans inesperats i tenir-ne d'alternatius</b>	3.11	0.95	3.45	1.00	-2.661	.008	0.35

*Nota:* en **negreta** es destaquen aquelles competències en les quals s'ha trobat diferències significatives en funció del gènere.

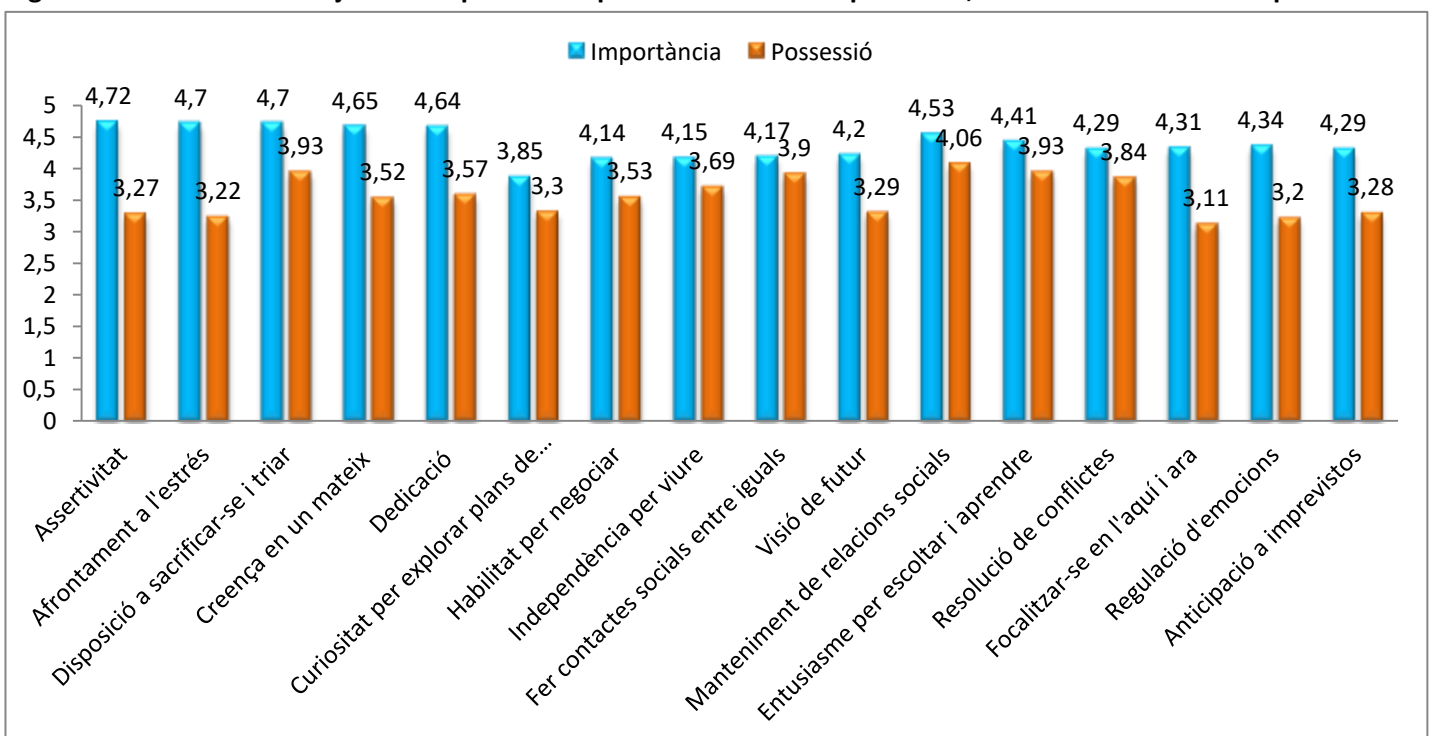
A partir de l'ANOVA, igual que per la importància percebuda de les competències, en la possessió hem mirat si hi ha diferències en funció de la situació social de l'esportista. En la competència *disposició a fer sacrificis i prendre decisions per a tenir èxit en l'esport i els estudis*, s'observa una diferència significativa ( $F=5.200$  i  $p=.42$ ), però veiem com aquesta diferència no és explicada per les diferències entre grups, sinó que aquestes diferències existeixen dintre dels mateixos grups socials (intragrup). Per tant, aquesta diferència que veiem en aquesta competència no s'explicaria per cap font coneguda. En

el cas de la implicació que el nivell educatiu dels esportistes té sobre la possessió de competències, a través de l'ANOVA, s'ha trobat una diferència significativa en una d'elles. Concretament, en *l'habilitat per fer front a l'estrés en l'esport i els estudis*, amb un grau de significació  $p=.003$  i  $\eta^2=0.064$ . Aquesta diferència es troba concretament, entre els estudiants de batxillerat ( $M=3.02$ ) i els de grau universitari ( $M=3.65$ ), sent aquests últims els que són més hàbils afrontant situacions d'estrés, amb un grau de significació de  $p=.05$ .

A continuació, i tornant als perfils de competències en general (Taula 1), es pot apreciar que tan sols hi ha una competència que coincideix tant en importància i possessió i, a més, apareix en el mateix nivell (en tercer lloc): *estar disposat a fer sacrificis i prendre decisions*. En altres casos, veiem com en dues de les competències hi ha una relació inversa, en el sentit de que són considerades importants, però són de les menys posseïdes, com en el cas de les competències; *ser hàbil per fer front a l'estrés en situacions d'esport i estudis*, així com *ser assertiu*.

A partir de la prova de comparació de mitjanes amb mostres relacionades (paired t-test), s'ha pogut inferir la **necessitat de desenvolupament de les competències**, ja que s'han trobat diferències significatives en la majoria de parells de competències en importància i possessió. Com major sigui aquesta diferència, major és la necessitat de desenvolupament. A més, si ens fixem amb la D de Cohen, com a mesura de la mida de l'efecte, veiem com en la majoria dels casos aquesta oscil·la entre un efecte mitja i gran (valors superiors a 0.5 i 0.8). Aquest fet es pot apreciar a la Taula 1, així com a la Figura 2.

**Figura 2: Distribució de mitjanes d'importància i possessió de les competències, necessitat de desenvolupament**



A més, els resultats mostren diferències important pel que fa a les mitjanes de possessió i importància, és a dir, totes les competències tenen una mitjana superior en importància que en possessió, inclús en aquelles competències més posseïdes. Per exemple, la competència considerada com a més important ho és amb una mitjana propera a 5 (*Assertivitat* amb una mitjana igual a 4.72), mentre que la competència més posseïda ho és amb una mitjana moderadament per sobre de 4 (*habilitat per mantenir les relacions amb altres persones importants*, amb una mitjana igual a 4.06).

### *Escenaris*

A continuació, us presentem els resultats relacionats amb els escenaris, obtinguts a partir de la tercera part del qüestionari. L'escenari que fa referència a la **planificació futura**, relacionada amb la tria del millor pla d'estudis i prendre la millor decisió de quins estudis fer, integrant-ho amb l'esport, l'han viscut 121 esportistes, el 51.5%. Pel que fa a l'escenari que consisteix en **prendre la decisió de marxar de casa**, deixant a la teva família, per anar a estudiar o entrenar a fora, ha estat viscut per 108 esportistes, el 46.8%. Per últim, per l'escenari que implica **tenir una vida social àmplia** fora de l'àmbit esportiu, s'hi han trobat 208 esportistes, el 90%. Pel que fa al maneig d'aquests, veiem com el que millor s'ha gestionat seria l'escenari de prendre la decisió de marxar de casa ( $M= 4.15$ ), seguit de l'escenari del balanç de la vida social ( $M= 3.67$ ) i el de planificació futura ( $M=3.62$ ), amb una gestió entre mitjana i bona.

No s'ha trobat diferències significatives pel que fa al *gènere* en haver viscut els diferents escenaris seleccionats, de la mateixa manera, tampoc s'hi ha trobat diferències pel que fa al seu maneig. En canvi, sí que s'ha vist diferències significatives en haver viscut la situació de **marxar de casa** en funció de si es competeix en un *esport d'equip* ( $M=0.38$ ) o un d'individual ( $M=0.50$ ), sent en aquest últim cas, el que més es dona ( $t=2.457$  i  $p=.015$ ), malgrat que la mida de l'efecte és baix ( $d=0.32$ ). Tanmateix, la diferència pel que fa al maneig d'escenaris en funció de la mateixa variable, s'ha trobat que hi ha una diferència significativa en el cas de l'escenari **planificació futura**, on els esportistes que competeixen en *esports d'equip* ( $M=3.85$ ), tenen un maneig significativament millor ( $t=-2.830$  i  $p=.009$ ) d'aquesta situació que els esportistes de competicions individuals ( $M=3.45$ ) i la mida de l'efecte d'aquesta diferència és moderada ( $d=0.51$ ). Pel que fa al *nivell educatiu*, s'ha trobat també una diferència significativa pel que fa a l'haver viscut l'escenari de **marxar de casa** ( $F=3.434$ ,  $p=.010$  i  $\eta^2=0.057$ ). En aquest cas, la diferència es trobaria entre els esportistes amb un nivell d'estudis secundaris (ESO), en comparació amb els que estan a nivell de postgrau o màster, amb un grau de significació de .025.

A continuació presentem els perfils d'importància percebuda, per cada un dels tres escenaris seleccionats (Taula 3).

**Taula 3: Perfil de percepció d'importància de les competències per a cada escenari.**

	Competències més importants	n	% de n	Competències menys importants	n	% de n
<b>Escenari: planificació futura dels estudis</b>	Dedicació per superar amb èxit la CD	83	31.9%	Habilitat per gestionar els diners	4	1.5%
	Habilitat per prendre decisions pròpies	80	30.8%	Habilitat per mantenir les relacions importants	4	1.5%
	Habilitat per prioritzar el que és necessari fer	55	21.2%	<b>Habilitat per a viure independentment amb habilitats quotidianes competents</b>	5	1.9%
	Tenir coneixements de les opcions de carrera en els estudis i l'esport	55	21.2%	Habilitat de fer contactes socials amb persones iguals en l'esport i els estudis	6	2.3%
	Ser conscient de les fortaleeses i debilitats i capacitats	53	20.4%	Habilitat per negociar (a fi de defensar els teus propis interessos)	7	2.7%
<b>Escenari: prendre la decisió de marcar de casa</b>	Dedicació per superar amb èxit la CD	90	34.6%	Entendre la importància del descans i la recuperació	5	1.9%
	Habilitat per prendre decisions pròpies	65	25%	Habilitat per avaluar críticament i modificar els objectius quan sigui necessari	6	2.3%
	Habilitat per adaptar-se bé a noves situacions	64	24.6%	<b>Habilitat per veure els contratemps en la carrera dual com a estímuls positius</b>	6	2.3%
	Autodisciplina pel maneig de les demandes de la combinació d'estudis i esport.	63	24.2%	Tenir coneixements de les opcions de carrera en els estudis i l'esport	6	2.3%
	Habilitat per a viure independentment amb habilitats quotidianes competents	62	23.8%	Habilitat per fer front a l'estrés en l'esport i els estudis	9	3.5%
<b>Escenari: Vida social</b>	Habilitat per prioritzar el que és necessari fer	98	37.7%	Habilitat per gestionar els propis diners	5	1.9%
	Habilitat per mantenir les relacions importants	91	35 %	<b>Habilitat per a viure independentment amb habilitats quotidianes competents</b>	7	2.7%
	Habilitat per fer servir el temps de forma eficient	77	29.7%	Habilitat per establir objectius realistes	7	2.7%
	Disposició a fer sacrificis i prendre decisions per tenir èxit a la carrera dual	72	27.7%	Habilitat per veure en perspectiva les actuacions en l'esport i els estudis	8	3.1%
	Habilitat de fer contactes socials amb persones iguals en l'esport i els estudis	57	21.9%	<b>Habilitat per veure els contratemps en la carrera dual com a estímuls positius</b>	9	3.5%
				Tenir coneixements de les opcions de carrera en els estudis i l'esport	9	3.5%

Nota: amb **negreta**, destaquem aquelles competències transversals pels diferents escenaris, tant en el grup de les més importants, com en el de les menys. Amb *cursiva*, destaquem aquelles competències que siguin importants per algun dels escenaris i, en canvi, siguin menys importants per algun d'altre.

A part dels perfils, de la mateixa manera que s'ha fet pels perfils de competències generals, s'ha fet una sèrie d'anàlisi per veure si hi ha diferències en els perfils d'importància, en funció de diferents variables dins de cada escenari. Pel de **planificació futura dels estudis**, només s'han trobat diferències en funció del tipus de competició en les dues competències menys importants: *viure de manera independent amb habilitats competents* i en *l'habilitat per gestionar els propis diners*, però degut a la petita mida de la mostra, no es pot localitzar entre quins grups és la diferència, ni la mida de l'efecte.

En l'escenari de **prendre la decisió de marxar de casa**, s'ha trobat diferències en funció de diferents variables. La primera d'elles és en funció del gènere, en la competència *habilitat per adaptar-se a les noves situacions* ( $t=2.388$ ,  $p=.018$  i  $d=0.25$ ) on les dones consideren que és, significativament, més important ( $M=0.31$ ) que els homes ( $M=0.18$ ) tenir aquesta competència. També s'ha trobat diferències en tres competències en funció del nivell educatiu. En la competència *habilitat per prendre les pròpies decisions* ( $F=3.602$ ,  $p=.007$  i  $\eta^2=0.053$ ), la diferència es troba entre el nivell d'ESO i Batxillerat ( $p=.043$ ). En la competència de tenir *l'habilitat per veure els contratemps de la CD com a estímuls positius*, l'ANOVA ha resultat significatiu ( $F=2.584$ ,  $p=.038$  i  $\eta^2=0.039$ ), on les diferències que s'han trobat han estat totes a nivell de postgrau o màster, respecte els altres nivells educatius (ESO  $p=.032$ ; Batxillerat  $p=.029$ ; estudis universitaris de Grau  $p=.016$ ). En la competència de *tenir coneixements de les opcions de carrera en l'esport i els estudis* s'ha trobat diverses diferències significatives ( $F=2.821$ ,  $p=.026$  i  $\eta^2=0.042$ ). Igual que en el cas anterior, les diferències es troben del nivell de postgrau o màster respecte els altres nivells (ESO  $p=.050$ ; Batxillerat  $p=.021$ ; estudis universitaris de Grau  $p=.016$ ). Pel que fa al tipus de competició, s'ha trobat diferències significatives en la competència de *viure de forma independent amb habilitats quotidianes competents* ( $F=3.392$ ,  $p=.019$  i  $\eta^2=0.38$ ). Concretament, les diferències es troben entre el nivell de Jocs Olímpics d'estiu i d'hivern ( $p=.027$ ) i entre els esports olímpics d'hivern i els no olímpics o paralímpics ( $p=.028$ ).

Per acabar, en l'escenari relacionat amb la **vida social**, s'han trobat diferències en el grau d'importància en funció del gènere en dues competències. La primera d'elles, *disposició per fer sacrificis i prendre decisions per assolir amb èxit la carrera dual* ( $t=3.759$ ,  $p<.001$  i  $d=0.46$ ), on les dones ( $M=0.38$ ) la consideren significativament més important que els homes ( $M=0.18$ ). La segona és *l'habilitat per mantenir les relacions importants* ( $t=2.049$ ,  $p=.042$  i  $d=0.25$ ), on les dones ( $M=0.41$ ) la valoren significativament com a més important que els homes ( $M=0.29$ ). Per últim, s'ha trobat diferències significatives en funció del tipus de competició ( $F=7.319$ ,  $p<.001$  i  $\eta^2=0.79$ ), per la competència *habilitat per veure en perspectiva les actuacions en els esports i els estudis*. La diferència es troba entre els nivells d'esports olímpics d'hivern respecte: jocs olímpics d'estiu ( $p<.001$ ) i esports no olímpics ( $p=.001$ ).

## Discussió

En el treball actual hem examinat aquelles percepcions en importància, possessió i necessitat de desenvolupament, d'aquelles competències necessàries per a combinar exitosament l'esport amb els estudis. A partir d'aquest treball s'han elaborat diferents perfils de competències, tant per major i menor importància, per major i menor possessió, així com per la necessitat de desenvolupament.



Aquestes necessitats que hem obtingut són molt importants, ja que s'han de tenir en compte per poder treballar-les i desenvolupar la seva possessió per arribar a un equilibri amb el grau d'importància que els correspon i que aquesta necessitat quedi coberta. Comparant els perfils competencials obtinguts amb els Europeus (Wylleman et al., 2017), formats per deu competències, es troba que no hi ha gaires diferències. Malgrat que els nostres només contemplin cinc competències i no coincideixin de manera exacta amb les cinc primeres competències dels perfils europeus, els resultats van en el mateix sentit. És així, perquè tot i que hi ha alguna competència que no ho compleix, la majoria de les que formen part dels nostres perfils, es troben tant en aquests top10 i low10 de competències europees, en importància i possessió.

De les 38 competències, a nivell europeu i a partir d'un anàlisi factorial exploratori, s'han agrupat en quatre dimensions: *Maneig de la Carrera Dual* (MCD); *Fortalesa mental* (FM); *Intel·ligència social i adaptabilitat* (ISA); *Planificació de carrera* (PC) (Wylleman et al., 2017). L'agrupació de les competències en les quatre dimensions anteriors, ens facilita molt la discussió dels resultats, així com la comparació d'aquests amb d'altres investigacions.

Un aspecte a destacar del nostre estudi és que s'han pogut apreciar diferències (algunes d'elles significatives), dintre dels mateixos perfils. En el cas de les competències generals, aquestes s'han trobat sobretot pel que fa al gènere en el perfil de menor possessió percebuda. Malgrat ser les menys posseïdes, els homes tenen aquestes competències significativament més desenvolupades que les dones. A part d'això, en els homes es veu com la majoria d'aquestes competències s'agrupen en la dimensió de *fortalesa mental* (FM), que és precisament una de les dimensions en que també s'ha trobat diferències significatives (en possessió) en funció del gènere (Wylleman et al., 2017).

En canvi, les dones tenen més desenvolupades altres competències i per exemple, estan més disposades a fer sacrificis i prendre decisions pel bé de la CD, que els homes. Aquest fet pot relacionar-se amb els resultats trobats per Tekavc, Wylleman i Cecić Erpič (2015), on les esportistes són les que solen sacrificar més la seva vida social pel bon funcionament de la seva CD, sobretot per aconseguir els objectius acadèmics, cosa que també explica que aquestes inverteixin més temps i així assoleixin més els objectius acadèmics que els homes. Entrant una mica en les dimensions anteriors, això es pot relacionar amb que elles tinguin un millor *maneig de la carrera dual* (MCD), degut segurament a una major vocació pels estudis (intrínseca o inculcada per part de familiars), o amb creure que és important no centrar-se únicament en l'esport (Tekavc et al., 2015; Heller, 2008). Sembla que a vegades, el fet de portar un bon maneig de la carrera dual, fa que les dones estiguin exposades a un major nivell d'estrès i/o símptomes depressius, que posa en joc l'estabilitat emocional (Heller, 2008). Aquest fet anterior i que les dones sacrifiquin la vida social per poder arribar a tenir un bon maneig de

la carrera dual, explicaria que elles siguin les que tinguin una necessitat de desenvolupar les dimensions *FM (fortalesa mental)* i *ISA (Intel·ligència social i adaptabilitat)*.

Destacar també que no van observar-se diferències significatives en importància i possessió, en funció del nivell educatiu. Aquest fet pot resultar sorprenent, ja que els esportistes pensen que és més fàcil combinar la carrera dual amb els estudis en la secundària que a nivells educatius superiors, fins i tot, contempen que els estudis superiors a vegades són una limitació (Tekavc et al., 2015), pel que s'esperava que aquest influenciés en els perfils creats.

Els perfils de competències pels escenaris també s'ha comparat amb els obtinguts a nivell europeu (Wylleman et al., 2017). Observem que en global els resultats mostren les mateixes competències percebudes com a importants. Mirant els tres escenaris en perspectiva, no s'ha trobat competències que siguin transferibles pels tres, ja que no hi ha cap competència que, en importància, es trobi en els tres escenaris que hem seleccionat. Tot i així, si que se n'han trobat algunes que són compartides per dos dels escenaris analitzats. A partir d'aquest estudi i, basant-nos sobretot en els resultats dels escenaris, pensem que és important tenir en compte el moment i situació en que es troba l'esportista, ja que cada esportista és un món. A més, fins i tot dins d'escenaris com el de prendre la decisió de marxar de casa o mantenir un balanç amb la vida social, s'ha trobat diferències significatives en algunes de les competències pel que fa al gènere, si la competició és per equips o el nivell educatiu. Amb això venim a dir, que cada persona està influenciada per diferents factors que afecten a la seva carrera dual. Per tant, s'han de prendre en consideració tots els dominis de desenvolupament de l'atleta, tant psicològics, acadèmics o socials (Wylleman et al., 2004; Debois et al., 2015). D'aquesta manera, s'aconseguiria que el maneig de la carrera dual i les recomanacions sobre aquesta per cada un dels esportistes fos lo més personalitzada i holística possible. Això implica també, que les persones que proporcionen suport a aquests esportistes d'elit i estudiants, els coneguin bé i tinguin present les seves mancances i necessitats de desenvolupament.

Globalment, podem veure com aquelles competències que predominen en els diferents perfils, poden relacionar-se amb aquelles psicosocials trobades per Holt i Dunn (2004), per aquells joves que es troben en l'etapa de desenvolupament d'accés a la competició d'alt nivell o d'esport d'elit (Debois et al., 2015). Les competències d'aquesta etapa són: *disciplina, el compromís, la resiliència i el suport social*. Amb això, podem dir que algunes de les competències necessàries per arribar a l'esport d'alta competició, així com combinar aquest amb els estudis postobligatoris, podrien ser transferibles i/o complementàries.

Un dels aspectes de millora més important pel que fa a aquest treball, és el baix número de respostes en algun dels escenaris. Donar resposta a un qüestionari tant llarg és feixuc i, pot ser que al ser aquesta la part final d'aquest, el nombre de respostes s'hagi reduït de manera considerable, fent impossible dur a terme segons quin tipus de comparacions. Una altra de les limitacions, seria haver elaborat els perfils de solament cinc competències, ja que queda un rang molt ampli de competències que s'han deixat de tenir en compte, i que per alguns esportistes sí que podrien haver estat més importants, més posseïdes o amb més necessitat de desenvolupament. Aquest fet també ha pogut influir molt en no haver trobat moltes competències transversals pels diferents escenaris. Per últim, hauria estat interessant haver tingut en compte el nivell educatiu pel que fa als diferents gèneres, ja que en d'altres investigacions s'han trobat i han recalcat molt en les diferències d'algunes competències relacionades amb el nivell d'estudis i importància d'aquests (Tekavc et al., 2015).

Un dels punts forts del treball és que aquest és un dels primers estudis que es fa a nivell català que relaciona les competències amb carreres duals dels esportistes. Esdevenint així, un marc de referència per aquells atletes que segueixen trajectòries paral·leles o convergents i pel personal que els proporciona suport, així com per a futures línies d'investigació. Aquest ha estat un primer pas per identificar aquells perfils de competències, tant a nivell general com de diferents escenaris. Un altre dels punts forts és que els resultats obtinguts han pogut ser comparats amb un altre estudi fet a nivell europeu que aporta una visió més global dels resultats, fent que aquest estudi no resulti un cas resulti aïllat.

Una de les perspectives de futur seria a partir dels coneixements obtinguts en aquest treball, veure com aplicar-ho al dia a dia dels esportistes catalans i portar-ho a la pràctica de la millor manera possible. En aquest sentit, seria necessari fer un anàlisi de necessitats dels centres d'alt rendiment, així com dels centres educatius dels esportistes, per veure quina seria la forma més viable de fer-ho. Una de les altres futures línies d'investigació, seria explorar aquelles competències necessàries per a la carrera dual, però en aquest cas compaginant la vida esportiva amb la laboral, que ja s'està començant a fer a nivell europeu amb el projecte *"Be a Winner in elite sports and Employment before and after athletic Retirement"* o *"B-WISER"* (EU-funded 2017; líder del projecte – Paul Wylleman). Fins i tot, la combinació de l'esport d'alt rendiment amb la conciliació familiar. Dins del domini de desenvolupament psicològic i/o social de l'esportista, contempla la possibilitat que alguns esportistes comencin en algun moment o altre a tenir relacions de parella, formar una família i tenir fills. Aquestes situacions poden donar-se en diferents moments de la trajectòria esportiva i aquestes poden ser viscudes de diferent forma en funció de cada persona. Hi ha esportistes que ho perceben com una facilitat i d'altres com una barrera per la carrera esportiva. Ser esportista d'alt rendiment suposa que

has d'invertir moltes hores en entrenar i viatjar i de passar menys temps amb la família. Aquest fet és difícil de gestionar i per això es considera que el balanç de la carrera esportiva amb la família és un dels més fràgils, complicats i que moltes vegades no s'acaba assolint amb l'èxit esperat (Debois et al., 2015). És per aquest motiu, que seria d'interès poder traslladar o aprofitar la investigació sobre carreres duals a aquest àmbit. Tot seguit, també comentar que malgrat que no s'hagi inclòs en aquest treball de forma explícita, per limitació d'espai, també s'ha fet un anàlisi d'aquelles competències que han estat d'utilitat pels esportistes en els diferents escenaris. Amb aquestes, es poden arribar a fer moltes inferències, per exemple, la probabilitat de manteniment de canvi en aquelles competències que es volen desenvolupar. Aquest últim aspecte no sembla que s'hagi tingut en compte a nivell europeu i podria ser interessant de ser investigat, ja que pot veure's si aquelles competències que són més pràctiques pels esportistes, també poden ser aquelles més fàcils de mantenir i/o potenciar. Trobar que allò que necessites, a més també és útil, pot fer que es mantingui més en el temps i s'acabi convertint en un hàbit. Aquest fet a la pràctica pot ser interessant de tenir en compte, sobretot a l'hora de millorar aquelles competències necessàries per assolir amb èxit la carrera dual.

Pel que fa a les implicacions teòriques d'aquesta investigació i, com bé s'ha comentat a la introducció i en aquesta discussió, hi ha una mancança pel que fa a estudis que relacionin les competències amb el món de l'esport i tant amb aquest treball, com amb el gran projecte que s'ha fet a nivell europeu, s'ha obert un gran camp d'investigació com és el de la relació de les competències i l'esport. Així mateix, havent aportant els diferents perfils de competències, s'aporta informació molt necessària pels experts que treballen amb els esportistes per a progressar amb la seva carrera dual. Com a implicacions pràctiques aquest treball pot ser un pas previ, a la futura implantació i readaptació dels mètodes i eines de suport que ja reben molts dels esportistes que combinen la seva gran passió amb els estudis, per part de professionals. És a dir, a partir d'aquesta investigació, s'aporta una base que pot permetre dur a terme un manual semblant al generat a nivell europeu i eines per a donar suport, però en aquest cas, més centrat a esportistes que desenvolupen la Carrera Dual en el nostre país.

Per acabar, es pot concloure que a partir de conèixer la diferència entre possessió i importància, podem determinar quines competències convé treballar de manera prioritària amb els esportistes que segueixen una carrera dual. Una altra conclusió que se n'ha extret és la importància de conèixer el context en que es troba l'esportista (escenari), ja que aquest determinarà en gran mesura aquelles competències que són importants per tal d'assolir amb èxit la Carrera Dual. Per últim, no s'han apreciat nombroses diferències en els perfils de competències trobats a nivell europeu o a nivell català.

## Referències

- Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374–392. <http://doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>
- Be a Winner in Elite sports and Empliment before and after athletic Retirement. (2017). *European Union's Erasmus + sport project*. [www.bwiser.eu](http://www.bwiser.eu)
- Colegio Oficial de Psicólogos. (2014). Código Deontológico del Psicólogo, 2010, 1–17.
- Debois, N., Ledon, A., i Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15–26. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>
- EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. (2012).
- Gold in Education and Elite Sport. (2014). *European Union's Erasmus + sport project*. [www.gees.eu](http://www.gees.eu)
- Gould, D., Dieffenbach, K., i Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <http://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Heller, T. (2008). *Psychological predictors of career maturity in college student-athletes*. Florida State University.
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., i Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. (N. Islas Lopez & M. Rocha Martinez, Eds.) (Cuarta edi). Mexico: McGraw-Hill.
- Holt, N. L., i Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199–219. <http://doi.org/10.1080/10413200490437949>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2005). *La definición y selección de competencias clave. Resumen ejecutivo*. Recuperat des de <http://www.deseco.admin.ch/bfs/deseco/en/index/03/02.parsys.78532.downloadList.94248.DownloadFile.tmp/2005.dsceexecutivesummary.sp.pdf>
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., i Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 6(17), 93–103. <http://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J., i Selänne, H. (2014). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport And Exercise*, 21, 125–134. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.06.002>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18.

- Sebastiani, A. (2011). La programación de la Enseñanza de los deportes en base a Competencias. En *// congreso del deporte en edad escolar* (pp. 1–5).
- Stambulova, N. B., i Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Tekavc, J., Wylleman, P., i Cecić Erpič, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27–41. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>
- Torregrosa, M., Chamorro, J., i Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras cuales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte Y Al Ejercicio Físico*, 1(1), 1–11.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., i Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Wylleman, P., Alfermann, D., i Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [http://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](http://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Wylleman, P., De Brandt, K., i Defruyt, S. (2017). *GEES Handbook for Dual Career Support Provider (DCSPs)*. (P. Wylleman, K. De Brandt, i S. Defuyt, Eds.). Brussels.

## Annexos

### Annex 1: llistat de les 38 competències avaluades (Wylleman et al., 2017).

1	Dedicació per assolir amb èxit tant la carrera esportiva com els estudis
2	Perseverança durant els moments de reptes i en l'afrontament de contratemps
3	Habilitat per a prendre decisions de manera responsable respecte la Carrera Dual
4	Autodisciplina pel maneig de les demandes de la combinació dels estudis i l'esport
5	Ser conscient de les pròpies fortaleeses, debilitats i capacitats
6	Ser curiós i explorar els futurs plans de carrera fora de l'esport d'elit
7	Habilitat per a prioritzar en allò que s'ha de fer
8	Disposició a fer sacrificis i prendre decisions per tenir èxit en l'esport i els estudis
9	Comprensió clara del que és necessari per a tenir èxit en els estudis i l'esport
10	Visió d'on vols arribar o què fer al final de la teva carrera dual
11	Habilitat per focalitzar-se en l'aquí i ara, sense distraccions
12	Habilitat per a crear rutines individualitzades (per l'esport i els estudis)
13	Creure en un mateix i l'habilitat per vèncer reptes de l'esport i els estudis
14	Creure que l'esport i els estudis es poden complementar positivament
15	Estar preparat per allò inesperat i tenir plans alternatius
16	Habilitat per a ser flexible i canviar els plans si és necessari
17	Habilitat per regular emocions en diferents situacions
18	Habilitat per fer servir el temps de forma eficient
19	Habilitat per planejar a consciència i amb antelació
20	Habilitat per establir objectius realistes en l'esport i els estudis
21	Habilitat per avaluar i modificar de forma crítica els objectius quan sigui necessari
22	Ser pacient amb la progressió de la carrera esportiva i dels estudis
23	Entendre la importància de la recuperació i el descans
24	Habilitat per a col·laborar amb el personal de suport en els estudis i l'esport
25	Entusiasme per escoltar i aprendre dels altres i les pròpies experiències del passat
26	Demandar consell a les persones adequades en el moment adequat
27	Assertivitat (estar segur d'un mateix i actuar amb confiança)
28	Habilitat per a negociar (a fi de defensar els propis interessos)
29	Habilitat per a mantenir les relacions amb persones importants
30	Habilitat per adaptar-se bé a les noves situacions
31	Habilitat per a viure independentment amb habilitats quotidianes competents
32	Habilitat per a gastar i gestionar els propis diners
33	Habilitat per a fer contactes socials amb companys d'estudi o esports
34	Habilitat per veure en perspectiva les actuacions en l'esport i els estudis
35	Habilitat per a resoldre conflictes
36	Habilitat per veure els contratemps de la carrera dual com a estímuls positius
37	Tenir coneixements de les opcions de carrera en els estudis i l'esport
38	Habilitat per a fer front a l'estrés dels estudis i l'esport

**Annex 2: llistat dels set escenaris del projecte europeu, entre els quals es troben els tres que hem seleccionat (Wylleman et al., 2017).**

Estàs a punt de començar un any exigent amb exàmens que entre en conflicte amb una fase crucial de competició. Tu vols assolir les dues situacions amb èxit.

**En vista de la teva (futura) carrera professional, vols triar el millor pla d'estudis i prendre les millors decisions per manejar la integració dels estudis i l'esport en el futur.**

Per les competicions i els horaris d'entrenament perdràs dies d'estudi i tasques de grup. Hauràs de posar-te al dia durant i/o després de la competició o després dels entrenaments

**Has de prendre la decisió de marxar de casa i deixar la teva família per anar a estudiar o entrenar a fora (e.g. pis d'estudiants, residència, etc). Això comporta adaptar-se a un nou ambient social i disposar de menor suport familiar.**

Estàs estudiant i competint, però has patit una lesió. Vols continuar estudiant, competint i recuperar-te de la lesió.

**La combinació de l'esport amb els estudis fa que sigui difícil tenir una vida social àmplia fora d'aquest àmbit esportiu (e.g. passar temps amb amics, sortir, etc). Necessites trobar un equilibri entre la teva carrera dual i les activitats socials fora de l'esport.**

No tens suficients diners per mantenir l'estabilitat entre els estudis i l'esport, i necessites trobar la manera de generar ingressos.

*Nota:* en **negreta** estan ressaltat aquells escenaris que hem seleccionat per a dur a terme el nostre treball.



---

# Estudies o competeixes? Combina-ho amb la Carrera Dual

---

## Resum Executiu

Número de paraules: 1.499

---

**Marina García Solà**  
**1359642**

Grau en Psicologia  
Curs 2016-17

Dirigit: Miquel Torregrossa Álvarez

## Estudies o competeixes? Combina-ho amb la Carrera Dual

Aquest estudi aporta informació d'interès a diferents professionals vinculats a l'àmbit de l'esport d'alta competició (esportistes, personal de suport, federacions i investigadors) i les carreres duals. Pels esportistes i personal de suport, per exemple de centres d'alt rendiment, els és rellevant perquè ofereix informació d'aquelles competències importants, posseïdes i amb necessitat de desenvolupament, a nivell global i específic. Aquest treball pot donar lloc a reflexionar sobre la metodologia de treball i aportar nous mètodes i eines de treball amb els esportistes. Així mateix, aquesta informació també interessa a les diferents federacions esportives d'arreu d'Espanya. Per últim, és important que arribi a agents que es dediquen a la recerca en psicologia de l'esport, a fi d'actualitzar coneixements, ja que aquest treball englobat dins el projecte europeu "*Gold in Education and Elite Sport*" (GEES), s'estableix com a marc de referència per a un nou i ampli camp d'investigació de la combinació de competències i la carrera dual.

### INTRODUCCIÓ

A determinades edats, sorgeix el dubte de si seguir estudiant o deixar-ho per la competició. En aquest treball posem de manifest la viabilitat, així com les avantatges de la Carrera Dual (CD). Per **Carrera Dual** entenem "la carrera enfocada tant a l'esport com als estudis o la feina", per tant, serien esportistes amb trajectòries paral·leles o convergents. Actualment, la carrera dual encara és percebuda com un repte i esdevé font de preocupació per la majoria d'atletes d'alt rendiment. A més, és important tenir en compte les diferents etapes i dominis per les que passa i viu un esportista, ja que poden ser determinants en la carrera dual.

Les competències són més que tenir coneixements i destreses. Gràcies a aquestes, comptem amb l'habilitat de fer front a les demandes, recolzant-nos en i mobilitzant recursos psicosocials (incloent-hi destreses i actituds) en un context en particular. Si bé és cert que hi ha competències transferibles a diferents situacions, n'hi ha algunes d'elles són més específiques en funció del tipus de trajectòria que segueixin els esportistes, o de les diferents situacions socials en que estiguin immersos. Així, poden ser determinants aquelles competències diferents i específiques que, fins aquest moment, són desconegudes.

Tenint en compte això, ens proposem examinar les competències necessàries per combinar els estudis i l'esport d'alt rendiment. Amb l'assoliment d'aquest objectiu, pretenem conèixer aquestes últimes competències de les quals parlàvem, les menys conegudes. Per tal que així, en un futur, com aquestes poden entrenar-se i desenvolupar-se, potenciar aquelles que són importants i més els manquen als esportistes amb carreres duals a l'hora d'afrontar certes situacions.

## MÈTODE I ANÀLISI DE LA INFORMACIÓ

S'ha comptat amb la col·laboració de 260 esportistes catalans (131 dones i 129 homes), estudiants des d'ESO fins a postgrau o màster, d'entre 15-25 anys i que competeixen en esports olímpics (230 estiu; 12 hivern), paralímpics (2) i no olímpics (17). La seva situació social és variada, alguns viuen sols, d'altres amb els pares o en residències. Aquests són una part de la mostra obtinguda pel projecte Europeu "*Gold in Education and Elite Sport*" (GEES) que podeu consultar al següent enllaç: <http://gees.eu/>.

Gràcies a un qüestionari elaborat pel GEES i contestat a través d'Internet, s'ha obtingut informació a nivell general sobre la percepció d'importància i possessió de 38 competències. Així mateix, també sobre la vivència de set escenaris (com s'han gestionat i quines són aquelles competències més importants i útils en cadascun d'ells). Els escenaris són situacions per les quals sol passar un esportista amb una carrera dual i dels set, n'hem treballat tres. Tant els escenaris com les competències s'han generat a partir de la literatura i una reunió d'experts. Els escenaris seleccionats són: el de **planificació futura**, relacionat amb l'elecció del millor pla d'estudis i prendre la millor decisió de què estudiar, integrant-ho amb l'esport. També, l'escenari de **prendre la decisió de marxar de casa**, deixant a la família, per poder estudiar o entrenar fora. Per últim, l'escenari que implica **tenir una vida social àmplia** fora de l'àmbit esportiu.

Les dades s'han gestionat i analitzat mitjançant el programari SPSS. Els diferents perfils de competències (importància, possessió) s'han generat a partir dels descriptius i la necessitat de desenvolupament s'ha inferit gràcies a la magnitud de la diferència entre importància i possessió percebuda. A més, mitjançant proves-t de comparació de mitjanes i ANOVA's s'han examinat diferències en funció del gènere, nivell educatiu, competició i situació social dins de cada perfil competencial. La mida de l'efecte s'ha reportat a partir de la D de Cohen(d), i Eta quadrat( $\eta^2$ )

## RESULTATS

### *Competències generals*

El resultat principal obtingut, són els següents perfils de competències dels esportistes amb carreres duals (Taula 1) que ens permeten donar resposta al nostre objectiu. A partir d'aquests perfils, s'ha anat més enllà per conèixer la necessitat de desenvolupament de cada una de les competències (Figura 1). Pot veure's com les competències entre perfils, varien.

Pel perfil de possessió, s'han trobat diferències significatives en funció del gènere. La més gran és en *assertivitat* ( $t=-3.729$  i  $p<.001$ ), on els homes puntuen més alt ( $M=3.52$ ) que les dones ( $M= 3.02$ ). Tanmateix, els homes ( $M=3.41$ ) són significativament ( $t=-3.421$  i  $p=.001$ ) més *hàbils regulant les emocions en diferents situacions* que les dones ( $M=3.00$ ). En aquest sentit, també els homes estan més *preparats per enfrontar-se a situacions inesperades (tenint plans alternatius)* ( $t=-2.661$  i  $p=.008$ ,

M=3.45) i són més hàbils per afrontar l'estrés ( $t=-2.157$  i  $p=.032$ ,  $M=3.36$ ), que les dones ( $M=3.11$  i  $M=3.07$ , respectivament). Malgrat això, d'entre les competències més posseïdes, les dones ( $M=4.06$ ) estan més disposades a fer sacrificis i prendre decisions per tenir èxit en la CD ( $t=2.416$  i  $p=0.016$ ), que els homes ( $M=3.79$ ).

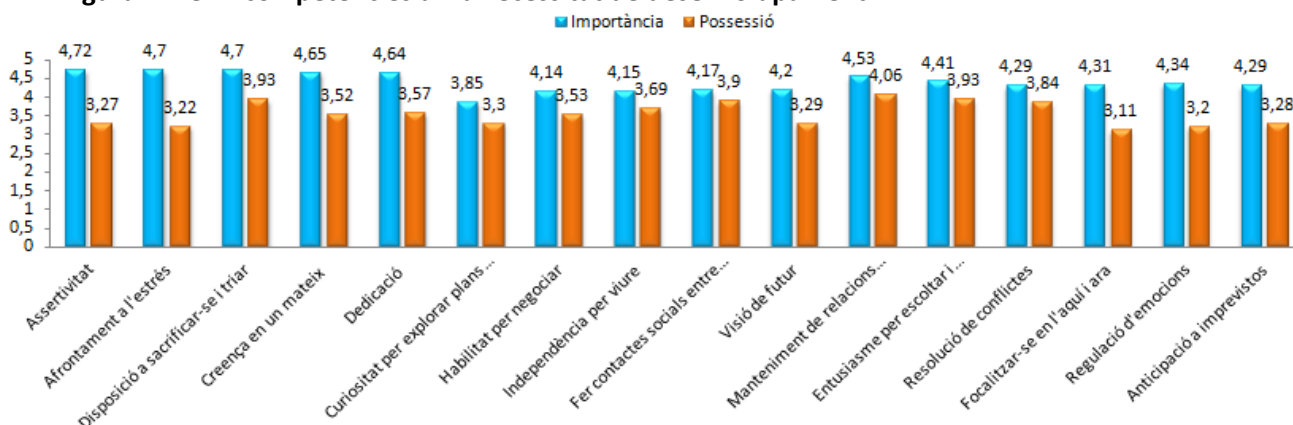
**Taula 1: Perfils de percepció d'importància i possessió de competències.**

Perfil Importància Competències			Perfil Possessió Competències		
	M	SD		M	SD
<b>Assertivitat (tenir confiança amb un mateix i actuar amb confiança)</b>	4.72	0.53	Habilitat per mantenir les relacions amb persones importants	4.06	0.86
<b>Habilitat per fer front a l'estrés dels estudis i l'esport</b>	4.70	0.53	Entusiasme per escoltar i aprendre dels altres i pròpies experiències	3.93	0.80
<b>Disposició per fer sacrificis i tries per tenir èxit en l'esport i estudis</b>	4.70	0.56	<b>Disposició per fer sacrificis i tries per tenir èxit en l'esport i estudis</b>	3.93	0.86
Creure en un mateix i l'habilitat per vèncer reptes en estudis i l'esport	4.65	0.58	Habilitat per fer contactes socials amb iguals en els estudis i esport	3.90	0.86
Dedicació per assolir l'èxit tant en l'esport com en els estudis	4.63	0.66	Habilitat per resoldre conflictes	3.84	0.83
Visió d'on vols arribar o fer al final de la teva carrera dual	4.20	0.76	Estar preparat per plans inesperats i tenir-ne d'alternatius	3.28	0.99
Habilitat per fer contactes socials amb iguals en els estudis i esport	4.17	0.76	<b>Assertivitat (tenir confiança amb un mateix i actuar amb confiança)</b>	3.27	1.06
Habilitat per viure independent amb bones habilitats quotidianes	4.15	0.87	<b>Habilitat per fer front a l'estrés dels estudis i l'esport</b>	3.22	1.06
Habilitat de negociar (a fi de defensar els propis interessos)	4.14	0.84	Habilitat per regular les emocions en diferents situacions	3.20	0.96
Ser curiós i explorar plans de carrera més enllà de l'esport	3.85	0.93	Habilitat per focalitzar-se en l'aquí i ara, sense distraccions	3.11	0.94

*Nota:* les competències en **negreta** són aquelles que coincideixen tant en les competències més importants com a les més posseïdes. Les competències en *cursiva* són aquelles que són considerades importants, però són poc posseïdes.

En **fons clar**, són aquelles competències més importants o posseïdes. En **fons fosc**, són aquelles menys importants o posseïdes.

**Figura 1: Perfil competències amb necessitat de desenvolupament**



	M Importància	M Possessió	Diferència de mitjanes	t	p	Cohen's D
Assertivitat (tenir confiança amb un mateix i actuar amb confiança)	4.72	3.27	1.453	19.565	<.001	1.73
Habilitat per fer front a l'estrés dels estudis i l'esport	4.70	3.22	1.481	19.877	<.001	1.77
Disposició per fer sacrificis i tries per tenir èxit en l'esport i estudis	4.70	3.93	0.771	13.431	<.001	1.06
Creure en un mateix i l'habilitat per vèncer reptes en estudis i l'esport	4.65	3.52	1.135	16.504	<.001	1.40
Dedicació per assolir l'èxit tant en l'esport com en els estudis	4.63	3.57	1.061	19.593	<.001	1.50
Ser curiós i explorar plans de carrera més enllà de l'esport	3.20	3.30	0.551	9.112	<.001	0.56
Habilitat de negociar (a fi de defensar els propis interessos)	3.85	3.53	0.605	9.203	<.001	0.68
Habilitat per viure independent amb bones habilitats quotidianes	4.14	3.69	0.465	6.299	<.001	0.480
Habilitat per fer contactes socials amb iguals en els estudis i esport	4.15	3.90	0.272	4.305	<.001	0.33
Visió d'on vols arribar o fer al final de la teva carrera dual	4.17	3.29	0.91	14.125	<.001	1.03
Habilitat per mantenir les relacions amb persones importants	4.20	4.06	0.469	8.661	<.001	0.61
Entusiasme per escoltar i aprendre dels altres i pròpies experiències	4.41	3.93	0.480	8.279	<.001	0.63
Habilitat per resoldre conflictes	4.29	3.84	0.457	7.364	<.001	0.57
Habilitat per focalitzar-se en l'aquí i ara, sense distraccions	4.31	3.11	1.197	17.154	<.001	1.40
Habilitat per regular les emocions en diferents situacions	4.34	3.20	1.139	15.107	<.001	1.34
Estar preparat per plans inesperats i tenir-ne d'alternatius	4.29	3.28	1.008	14.619	<.001	1.13

*Nota:* Totes les diferències són significatives entre importància i possessió, per tant, hi ha una necessitat de desenvolupament de les competències.

### Escenaris

Cada escenari té un maneig diferent i el que millor s'ha gestionat és l'escenari de prendre la decisió de marxar de casa (M= 4.15), seguit del balanç de la vida social (M= 3.67) i del de planificació futura (M=3.62), amb una gestió entre mitjana i bona. Dins de cada escenari, s'ha trobat diferències significatives en funció de variables com el nivell educatiu, entre esports d'equip i individuals, etc.

A continuació presentem el perfil de competències importants percebudes per cada escenari (Taula 2). Dins de cada perfil, també s'han trobat algunes diferències significatives en funció del tipus de competició, gènere i nivell educatiu, en alguna de les competències.

A més, s'ha vist que hi ha alguna competència transferible a diferents escenaris, malgrat que la majoria de les competències importants per un escenari, ho són poc pels altres.

**Taula 2: Perfil de competències més importants per cada escenari.**

Escenari: planificació futura dels estudis			Escenari: prendre la decisió de marxar de casa			Escenari: Vida social		
	n	% de n		n	% de n		n	% de n
Dedicació per superar amb èxit la CD	83	31.9%	Dedicació per superar amb èxit la CD	90	34.6%	Habilitat per prioritzar el que és necessari fer	98	37.7%
Habilitat per prendre decisions pròpies	80	30.8%	Habilitat per prendre decisions pròpies	65	25%	Habilitat per mantenir les relacions importants	91	35%
Habilitat per prioritzar el que és necessari fer	55	21.2%	Habilitat per adaptar-se bé a noves situacions	64	24.6%	Habilitat per fer servir el temps de forma eficient	77	29.7%
Tenir coneixements de les opcions de carrera en els estudis i l'esport	55	21.2%	Autodisciplina pel maneig de les demandes de la combinació d'estudis i esport.	63	24.2%	Disposició a fer sacrificis i prendre decisions per tenir èxit a la carrera dual	72	27.7%
Ser conscient de les fortaleces i debilitats i capacitats	53	20.4%	Habilitat per a viure independentment amb habilitats quotidianes competents	62	23.8%	Habilitat de fer contactes socials amb persones iguals en l'esport i els estudis	57	21.9%
Habilitat per negociar (a fi de defensar els teus propis interessos)	7	2.7%	Habilitat per fer front a l'estrès en l'esport i els estudis	9	3.5%	Tenir coneixements de les opcions de carrera en els estudis i l'esport	9	3.5%
Habilitat de fer contactes socials amb persones iguals en l'esport i els estudis	6	2.3%	Tenir coneixements de les opcions de carrera en els estudis i l'esport	6	2.3%	Habilitat per veure els contratemps en la carrera dual com a estímuls positius	9	3.5%
Habilitat per a viure independentment amb habilitats quotidianes competents	5	1.9%	Habilitat per veure els contratemps en la carrera dual com a estímuls positius	6	2.3%	Habilitat per veure en perspectiva les actuacions en l'esport i els estudis	8	3.1%
Habilitat per mantenir les relacions importants	4	1.5%	Habilitat per avaluar críticament i modificar els objectius quan sigui necessari	6	2.3%	Habilitat per a viure independentment amb habilitats quotidianes competents	7	2.7%
Habilitat per gestionar els diners	4	1.5%	Entendre la importància del descans i la recuperació	5	1.9%	Habilitat per establir objectius realistes	7	2.7%
						Habilitat per gestionar els propis diners	5	1.9%

*Nota:* amb **negreta**, destaquem aquelles competències transversals pels diferents escenaris, dins tant del grup de més importants, com de menys. Amb *cursiva*, destaquem aquelles competències que siguin importants per algun dels escenaris i, en canvi, siguin menys importants per algun d'altre. En **fons clar**, són aquelles competències més importants. En **fons fosc**, en canvi, són aquelles competències menys importants.

### DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

Els resultats s'han comparat amb els resultats del GEES i no s'ha trobat nombroses diferències. Malgrat no coincidir exactament, la majoria de les competències que formen els nostres perfils, també formen part dels europeus. A més, són molt importants les competències amb necessitat de desenvolupament. Cal tenir-les en compte, treballar-les i desenvolupar-ne la possessió per equilibra-ho amb el nivell d'importància que correspon.

En vista dels resultats dels escenaris, és pot afirmar que és important tenir en compte el moment, situació en que es troba l'esportista, així com els diferents factors i dominis que poden influenciar el funcionament de la carrera dual. Un factor molt important en possessió, hem vist que és el gènere. Per tant, s'ha de tenir en compte el màxim d'informació possible, tant d'aspectes psicològics, acadèmics, esportius o socials, perquè el maneig i recomanacions sobre la CD siguin el més personalitzada i holística possible.

Es conclou que:

- Gràcies a conèixer la diferència entre possessió i importància, podem determinar quines competències convé treballar amb prioritat amb esportistes amb una carrera dual.
- És molt important conèixer el context/escenari en que es troba l'esportista, perquè determinarà en gran mesura quines competències són importants per assolir amb èxit la Carrera Dual.
- No s'han apreciat diferències en els perfils de competències trobats a nivell europeu o a nivell català.

Degut a la manca d'investigació que relacioni les competències i l'esport, aquest és un dels primers treballs a nivell català i obre un gran camp d'investigació, esdevenint així, marc de referència per propers estudis. Tanmateix, actualitza coneixements pels investigadors, esportistes i el personal que els proporciona suport. Aquest treball és un pas previ a la futura implantació i readaptació de mètodes i eines de treball. S'aporta la base per generar un manual semblant al del GEES. Per l'aplicació d'aquests coneixements, és necessari fer un anàlisi de necessitats i facilitats dels centres d'alt rendiment i centres educatius dels esportistes per veure la manera més viable per fer-ho.

Com a futures línies d'investigació, s'hauria d'explorar a fons les competències que són pràctiques i útils. Tenint-les en compte a l'hora de potenciar aquelles que necessitin ser desenvolupades, per acabar creant hàbits. Així mateix, aquest treball pot guiar la investigació relacionada amb explorar aquelles competències per fer front a altres tipus de carreres duals, com la combinació de la carrera esportiva amb la laboral o, fins i tot, amb la conciliació familiar.

---

# Estudies o competeixes? Combina-ho amb la Carrera Dual

---

## Nota de Premsa

Número de paraules: 498

---

**Marina García Solà**  
**1359642**

Grau en Psicologia  
Curs 2016-17

Dirigit: Miquel Torregrossa Álvarez



## Estudies o competeixes? Combina-ho amb la Carrera Dual

***Cada vegada més esportistes d'arreu del món del nivell de Mireia Belmonte, Carolina Martín i Javier Fernández, opten per combinar la seva carrera esportiva amb els estudis per així tenir una millor transició futura a la inserció al món laboral.***

Actualment, gràcies als nous models adoptats per les universitats amb la figura d'un tutor acadèmic, els esportistes que volen combinar els entrenaments i competicions amb els estudis, estan més preparats per entrar al món laboral una vegada finalitzada la carrera esportiva.



Malgrat això, encara suposa un repte per nombrosos esportistes combinar estudis i esport. Això és perquè a aquestes alçades, són moltes les investigacions que fan referència a què és una carrera dual, quins són els diferents tipus de trajectòries que poden seguir els esportistes, així com quines transicions solen viure al llarg de la seva carrera esportiva, però no semblen resoldre les principals fonts de preocupació dels esportistes.

*“Aquest treball, posa de manifest la viabilitat i els avantatges de la Carrera Dual”*

Des del projecte europeu “Gold in Education and Elite Sport” (GEES) i el present treball, s’aporta informació important sobre la relació de les competències dels esportistes amb el maneig de la carrera dual, perquè aquesta sigui exitosa. ***S’han generat diferents perfils de competències, en funció de factors com la importància i possessió, i a partir d’aquests, s’ha inferit el perfil de competències amb una necessitat prioritària de desenvolupament.*** Així mateix, al veure la influència de variables com el gènere, el tipus de competició, el tipus d’esport o el nivell educatiu sobre la percepció d’importància i possessió de les diferents competències, s’han realitzat perfils de competències en escenaris específics.

*“Cada esportista és un món, influenciat per diferents variables i els propis dominis de desenvolupament. Cal que el maneig i les recomanacions per la carrera dual siguin el més personalitzada possible”*

A partir d’aquesta investigació i del projecte europeu, ***s’ha obert un nou camp d’investigació*** que fins ara no s’havia estudiat, amb l’objectiu d’explorar aquelles competències necessàries per combinar amb èxit els estudis i l’esport d’alt rendiment. A més d’això, han esdevingut un ***marc de referència per a properes investigacions.*** A més, ***aporta informació nova rellevant i permet actualitzar coneixements a esportistes,*** personal que els proporciona suport i investigadors. Així, aquest ***esdevé la base per una futura implantació i readaptació de nous mètodes de treball amb esportistes,*** que permeti com ja hem comentat, conèixer-lo més a fons. És a dir, ens permetrà conèixer aquelles competències que per ell/a són importants i la seva possessió, així com els factors que li influeixen i els seus dominis de desenvolupament, perquè el suport que es proporcioni sigui el més personalitzat i de la manera més holística possible.